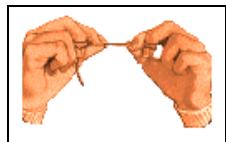


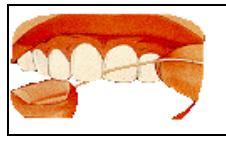
### Cách Dùng Chỉ Chà Răng (Dental Floss)

1. Lấy một sợi chỉ dài từ 18–20 inches (45-50 cm) và quấn gần hết (khoảng 12 in. hay 30 cm) vào ngón tay quý vị.



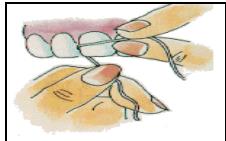
2. Quấn phần chỉ còn lại vào cùng ngón của bàn tay kia. Ngón này sẽ quấn thêm dần phần chỉ bị dơ khi chà răng.

3. Dùng ngón cái và ngón trỏ cầm chặt sợi chỉ, để chừa khoảng 3 cm chỉ giữa hai bàn tay.



4. Đưa sợi chỉ vào kẽ răng và chà nhẹ. Đừng bao giờ để sợi chỉ bật vào nướu răng vì như vậy có thể làm nướu bị thương.

5. Kê sợi chỉ thật sát vào một chiếc răng. Chà xát vào cạnh răng theo cử động lên xuống nhẹ nhàng, tránh đụng vào nướu răng.



6. Cứ lần lượt chà như vậy từng chiếc răng cho đến khi chà hết số răng còn lại. Đừng quên mặt sau của chiếc răng sau cùng.

7. Bắt đầu dùng chỉ chà răng cho trẻ khi răng trẻ chạm vào nhau và quý vị không còn dùng được bàn chải để đánh giữa cạnh răng. Có bán loại dụng cụ quấn chỉ chà răng cho trẻ.

8. Trẻ em có thể thấy dễ dàng chỉ quấn vòng hơn. Lấy một đoạn chỉ dài khoảng 10 inches cột hai đầu lại với nhau để thành một vòng tròn. Sau đó dùng ngón cái và ngón trỏ căng vòng chỉ đó ra. Hầu hết trẻ em phải tới khoảng 10 tuổi mới có thể tự chà răng bằng chỉ.

This material was made possible by funds received from the California Department of Health Services, Refugee Health Section, under Grant #99-85832. This brochure was developed by the Alameda County Refugee Health Program.

# Giữ Gìn Răng Của Quý Vị

## Tập Hướng Dẫn Của Cha Mẹ Cho Trẻ Em



August 2000 - Vietnamese  
Keep Your Teeth Healthy: A Parent's Guide for Children

## Dùng Thực Phẩm Lành Mạnh

- Ăn nhiều rau trái – những loại thực phẩm này giúp cho cơ thể và răng quý vị được khỏe mạnh.
- Tránh các loại thực phẩm ngọt và quá nhiều đường.
- Nếu con quý vị ăn kẹo, cố nhắc các em đánh răng ngay sau đó.

## Dùng Đúng Loại Bàn Chải

- Bàn chải phải vừa với miệng của trẻ; bàn chải phải tối được những răng trong.
- Sợi bàn chải phải mềm để tránh làm hư nướu và răng.
- Cán bàn chải phải lớn và dễ cầm.

## Khi Nào Thay Bàn Chải



Thay bàn chải mới cho trẻ khi bàn chải bắt đầu toe sợi hoặc trông giống như hình này.

Bàn chải đánh răng của trẻ em cần được thay thường xuyên hơn vì chóng mòn.

## Dùng Đúng Loại Kem Đánh Răng

- Mua loại kem đánh răng có chất FLUORIDE - để chống sâu răng.
- Chọn loại kem ít cọ xát – hỏi nha sĩ.
- Chọn loại kem có vị thơm – nhưng KHÔNG CÓ ĐƯỜNG!

## Từ Sơ Sinh Cho Đến Khi Mọc Răng

- 
- Dùng khăn ướt chùi nướu và bên trong má sau khi cho bú.
  - ĐÙNG cho em bé đi ngủ ôm theo bình sữa hoặc nước trái cây. Làm như vậy có thể tạo thành thói quen xấu làm sâu răng khi em bé bắt đầu mọc răng.
  - Để tránh sâu răng, cố cho em bé dứt bú sữa bình khi em được một tuổi.
  - Tránh để em bé bú ngón tay hoặc núm vú giả quá nhiều vì có thể làm răng mọc không đều.
  - Khi em bé vừa mọc răng, dùng bàn chải mềm quét chút kem có chất fluoride để đánh răng cho em.

## Sau Khi Em Bé Bắt Đầu Mọc Răng

- 
- ĐÙNG cho em bé đi ngủ ôm theo bình sữa hoặc nước trái cây. Làm như vậy có thể làm sâu răng sữa.
  - Nên đánh răng mỗi ngày hai lần, vào buổi sáng và trước khi đi ngủ; cũng nên đánh răng sau mỗi bữa ăn nếu có thể được.
  - Trước hết nên để cho trẻ tự đánh răng để gây lòng tự tin. Quý vị có thể đánh tiếp cho em nếu cần.
  - Khi trẻ đánh răng thì quý vị cũng nên đánh răng mình một thể; quý vị có thể làm gương tốt cho em.